THỌ QUÁN NIỆM XỨ (3) 10.09.2016
<blockquote>Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>
[16/10/2021 - 11:46 - nghianguyenntn]
Nhiều người hiểu lầm cho rằng 4 tầng Niết bàn khác nhau cho 4 tầng thánh, nhưng thật ra không phải vậy. Niết bàn chỉ có 1, nhưng cái thấy của bậc thánh thấp thì không được rõ ràng như tầng thánh cao. Có nghĩa là cũng là bầu trời đó thôi nhưng 1 người điên họ có nhận thức về bầu trời không giống như người tỉnh. Người say họ có nhận thức về bầu trời không giống như người tỉnh. Người mắt kém họ có nhận thức về bầu trời không giống như người mắt tỏ. Người đang ngáy ngủ họ có nhận thức về bầu trời không giống như người hoàn toàn tỉnh táo. Một đứa bé có nhận thức về bầu trời không giống như người lớn trưởng thành. Người có kiến thức khoa học có nhận thức về bầu trời không giống như người không biết chữ. Cũng bầu trời đó, trước sau chỉ có 1 thôi, nhưng mình thấy 1 đứa bé, 1 người khùng, 1 người say, 1 người không có kiến thức khoa học, 1 người ngáy ngủ thì nhận thức bầu trời lại khác. Còn những đối tượng ngược lại, cũng bầu trời đó nhưng họ có 1 nhận thức khác. Ở đây cũng vậy, không có chuyện có 4 loại Niết bàn cho 4 tầng thánh, không phải. Có 1 điều theo như trong chú giải nói, vị Tu đà hoàn, vị sơ quả giống như là người đi đêm nhìn thấy trời chớp lần đầu tiên. Họ biết là phía trước có hồ nước, lâu đài, có ngọn núi, có cái này, cái kia, nhưng họ mới thấy 1 lần, họ biết chính xác, nhưng cái đó có thật. Trước mặt mình đúng là có 1 hồ nước, có 1 ngọn núi, chính xác, biết lần đầu tiên. Khi đắc nhị quả thì giống như trời chớp lần thứ 2. Cái biết đó được củng cố, được xác định thêm 1 lần nữa. Khi đắc tam quả A na hàm thì giống như trời chớp lần thứ 3. Và khi chứng quả La Hán thì giống như trời sáng hẳn rồi. Mình không còn nghi ngờ về hòn núi, hồ nước trước mặt nữa. Nhưng trước sau thì cũng hồ nước, ngọn núi đó thôi chứ không phải 3, 4 cái cho mấy trường hợp là không phải.
Niết bàn chỉ có 1 nhưng sự thấy của các bậc thánh thấp thì không được rõ ràng như tầng thánh cao. Sự an tịnh tâm hồn của 1 hành giả phàm phu thì chỉ là tĩnh giác chi hiệp thế (là 1 trong 7 giác chi). Có nghĩa là mình lắng tâm lâu ngày, niệm mạnh, tuệ mạnh, định mạnh, trí mạnh và phiền não thừa, mỏng, yếu, nhẹ thì nếu tình trạng như vậy kéo dài thì mình sẽ được an tĩnh trong tâm hồn, mà chuyên môn gọi là tĩnh giác chi. Tĩnh giác chi có 2 trường hợp, tĩnh giác chi của phàm thì gọi là tĩnh giác chi hiệp thế, còn tĩnh giác chi bậc thánh gọi là siêu thế. Đối với phàm phu thì đó là tĩnh giác chi hiệp thế chứ không phải là Niết bàn dành cho phàm phu như nhiều người lầm tưởng. Bởi vì trạng thái Niết bàn chỉ có Thánh nhân họ mới hiểu là cái gì thôi, còn mình chỉ nói trên lý thuyết, sự vắng mặt của phiền não thì được gọi là Niết bàn, đó là cách định nghĩa gọn nhất mà để tránh hiểu lầm, định nghĩa an toàn nhất, gọn gang nhất, còn chuyện trạng thái nó ra sao thì anh phải hết phiền não anh mới thấy, tối thiểu là anh phải hết thân kiến.
Tối thiểu phải chấm dứt thân kiến mới hiểu Niết bàn là gì. Còn khi mình còn sống ở trong ý niệm ngã chấp, đây là tôi, đây là của tôi, đây là ông này, bà nọ mà trong ý niệm ngã chấp thì không tài nào, dù giỏi cách mấy, thông minh cách mấy, uyên bác cách mấy thì cũng không tài nào hiểu trạng

thái của Niết bàn. Bởi vì mình còn sống với thân kiến. Tối thiểu phải chấm dứt thân kiến, tức là Tu đà hoàn thì mới hiểu Niết bàn là gì. Ở phàm phu cái gì cũng tạm bợ và tương đối, từ trí tuệ quán chiếu danh sắc đến sự lắng yên phiền não hay 1 sự an bình nào đó trong tâm hồn mà nhiều người tưởng là Niết bàn, thật ra đều là những thành tựu ngắn hạn, lúc có lúc không.
Đối với hành giả tu tập pháp môn thọ quán niệm xứ thì toàn bộ danh sắc được ghi nhận qua cảm thọ, cảm giác. Chưa chứng La Hán thì hành giả cần phải nỗ lực dài hạn trường kỳ trong việc quan sát các cảm giác, cảm thọ, dù đó là cảm giác trên thân xác hay tâm trí, thiện hay bất thiện. Niệm và thọ của hành giả phải đủ mạnh để thấy rằng thọ nào cũng chỉ là cảnh tam tướng, không có cảm giác nào mà đáng để ta theo đuổi hay trốn chạy. Vui sướng đến mấy, buồn khổ đến mấy, tẻ nhạt đến mấy cũng là cảnh tam tướng, vô thường, khổ, vô ngã.
Khi ta không bị hỷ lạc làm ta khởi tâm tham thì cũng không bị khổ ưu là khởi tâm sân. Hành giả thấy được cảm giác nào, thọ nào cũng do duyên mà có, có rồi đều phải bị mất đi. Cảm giác nào cũng đều vô thường, cũng nằm trong 3 khổ: khổ khổ, hành khổ, hoại khổ. Và đương nhiên là đều vô ngã. Từ nhận thức đó mà các phiền não sẽ theo thời gian dần dần tiêu mất cho đến khi ta chứng ngộ thánh trí. Và tui nhắc lại 1 điều rất là quan trọng đó là buổi đầu tiên khi mới tu tập Tứ niệm xứ, cái trí và chánh niệm của hành giả nó chưa đủ bén và nhanh cho nên mình còn thấy danh sắc nó là từng vệt, từng vệt dài hay ngắn tùy người. Trí nhiều, niệm nhiều thì đó là những vệt ngắn. Trí mình ít, niệm mình mỏng, yếu thì thấy danh sắc là những vệt dài. Trước đây mình không có học Đạo, hành Đạo thì mình thấy cái tôi nó kéo dài từ năm này sang tháng khác. Còn bây giờ khá hơn, mình thấy cái "tôi" của mình, hiện hữu của mình nó tồn tại trong từng giây phút đồng hồ, hồi thì khó chịu, hồi thì mát mẻ, dễ chịu… Nhưng mà nếu tiếp tục đi 1 đoạn đường nữa không bị thối thất, suy sụt mà tiếp tục tinh tiến, tiếp tục sắc bén, nhanh nhạy, kịp thời thì dần dần hành giả thấy rằng không có một sự khổ nào, hay sự dễ chịu nào mà nó kéo dài hơn 1 nháy mắt. Có nghĩa hồi đầu mình thấy nó là những cái vệt thôi, vết, đốm, rồi lần lần là những cái dot.
Khi mà niệm mình càng nhanh, tốc độ quan sát mình càng nhạy, càng bén thì sẽ thấy thời gian tồn tại của các cảm giác nó cũng sẽ ngắn đi và nó nhỏ đi. Khi nó càng ngắn, càng nhỏ thì mình không bị nó ảnh hưởng nhiều như buổi đầu nữa. Lúc này nó chỉ còn là những chấm chấm mà thôi. Cho nên những hành giả thâm niên, vì sao họ có khả năng kham nhẫn tốt hơn mình là bởi vì lúc đó họ không thấy nó là những vệt, những đốm nữa. Sự xuất hiện của danh sắc lúc này chỉ còn là những chấm nhỏ nó rời rạc nhau, nó kết nối nhau bằng (không nghe rõ), có nghĩa là hết cái này tới cái kia. Và nhờ họ thấy nó nhỏ bé như vậy nên nó không làm khổ họ nhiều, không ảnh hưởng họ nhiều như trước đây. Trong Kinh Đa thọ của Trung bộ (tiếng Pali), Đức Phật dạy Niết bàn là thứ an lạc tối thượng. Ta phải biết là đó là mô tả để thấy rằng không có thứ hạnh phúc nào sánh được với niềm an lạc của bậc Thánh. Chính niềm vui của vị Thánh mới là niềm hạnh phúc tối thượng. Như niềm vui của người sở hữu được viên kim cương to nhất thế giới, niềm vui đó chỉ có người sở hữu biết chứ người ngoài không biết, đó là thứ nhất. Cái thứ 2, niềm vui đó là niềm vui người sở hữu chứ không phải viên kim cương. Trong khi đó Niết bàn nằm ngoài 5 uẩn, nằm ngoài mọi cảm giác. Chỉ có người chứng ngộ Thánh trí mới hiểu rõ Niết bàn thật sự là gì.
Ở đây, học A Tỳ Đàm và Tứ niệm xứ thì chúng ta phải có những định nghĩa mới khác với cái biết và nghĩ từ xưa đến giờ. Ví dụ như trong pháp môn Tứ niệm xứ, khi mà nghe nói đến các cảm thọ đều là khổ thì phải hiểu ngầm, khổ ở đây nó không còn nằm gói gọn trong khổ cảm giác nữa mà khổ ở đây là khổ của sự bất toàn, bất toại. Ví dụ, tui thấy tội nghiệp bà chị tui, thân gái 1 mình mà làm dâu ở xứ lạ, thiệt là khổ. Thì chữ khổ này nó không chỉ dừng lại ở cảm giác khó chịu của bà chị, mà còn bao hàm luôn hoàn cảnh bất trắc của bà chị. Ví dụ như bây giờ bả ở xứ lạ quê người, nhà chồng thương thì không nói gì, còn cái thứ nhà chồng bạc đãi thì có ai sớm hôm bên cạnh để an ủi, giúp đỡ kịp thời cho bả. Thì tui mới nói tội nghiệp thân gái bỏ cha mẹ, anh em, gia đình đi làm dâu xứ lạ, thiệt là khổ. Chữ khổ mình phải hiểu cái nghĩa rộng, chứ không phải khổ mình chỉ hiểu theo nghĩa khổ chỉ là cảm giác khó chịu thì chưa đủ nha.
Trong Tứ niệm xứ cũng vậy, khi nói các thọ là khổ thì phải hiểu, đối với khổ thọ, ưu thọ thì khổ đã đành rồi, thì đối với lạc thọ, hỷ thọ cũng bị xem là khổ. Vì nó là cái nền cho khổ ưu. Hỷ lạc chính là cái nền cho khổ ưu. Cũng giống như 1 người uống rượu, trước mắt thì họ thấy vui, nhưng cái vui

này chính là cái nền cho ung thư gan sau này. Cho nên trong Kinh xếp chung nhân và quả đều khổ là như vậy. Khổ do quả đã đành rồi, bản thân cái nhân cũng bị xem là khổ, bởi nó là gốc, nguồn, cơ sở, điều kiện, môi trường cho khổ quả xuất hiện.
Các lạc cũng vậy, khi nói Niết bàn là an lạc, chữ lạc ở đây không phải là cảm giác mà nó là tình trạng an toàn. Cái kia là bất toàn, cái này là an tòan. Có nghĩa là 1 người chứng tối thiểu sơ quả thì vị đó thấy rằng, mình có sanh nhiều lắm cũng 7 kiếp trở lại, không có đi nữa. Và Phật dạy rằng, những vấn đề còn sót lại mà vị Tu Đà Hoàn phải giải quyết, gồm cả những nỗi khổ niềm đau, gồm cả những phiền não, nói chung những thứ mà vị này phải đối diện, nó nhỏ giống như là 7 hột sỏi. Còn cái gánh nặng mà vị này bỏ sau lưng thì nó giống như dãy núi Himalaya vậy. Nghĩa là thứ vị Tu Đà Hoàn bỏ được giống như dãy núi Himalaya mấy ngàn km. Trong khi vấn đề tồn đọng lại mà vị này phải giải quyết chỉ là 7 viên sỏi thôi.Thì ta nghĩ tới đó là ta vị đó thấy an lạc rồi.
Cho nên cái an lạc ở đây mình phải hiểu đó là sự an tâm, an lòng, chứ không phải mình nghĩ Niết bàn ở đây là cảm giác gì đó, không phải, bởi Niết bàn nằm ngoài 5 uẩn. Và ở đây, Ngài cho ví dụ rất hay, như người sở hữu viên kim cương, nghĩa là nó ở trong lòng người sở hữu chứ không phải là ở trong viên kim cương. Cho nên Niết bàn là an lạc, mình sẽ hiểu lầm, Niết bàn là 1 spa, resort, 1 chỗ vui vẻ, ngon lành, sang trọng, không phải. Nói Niết bàn là an lạc là cảm giác của người chứng Niết bàn.
Đối với phàm phu, thì chúng ta có thể hình dung đại khái rằng muốn chứng ngộ Niết bàn thì phải rời bỏ được thân kiến, tức dứt hẳn ý niệm: Tui là, của tui khi nhìn về các pháp, mình hiểu cái đó thôi. Chính ngài Udadi cũng từng hỏi ngài Xá Lợi Phất rằng Niết bàn nằm ngoại mọi cảm thọ thì sao gọi là an lạc. Ngài Xá Lợi Phất trả lời, Niết Bàn là an lạc vì nằm ngoài mọi cảm giác. Còn nằm trong cảm giác, còn nằm trong tam tướng thì sao gọi an lạc tối thượng được. Điều này hoàn toàn đối lập với cách nghĩ thông thường của phàm phu. Khi chúng ta cứ cho rằng hạnh phúc là thứ gì gắn liền với cảm giác. Bà Tỳ-khưu-ni Dhammadinnā có 1 lời giải thích rất tuyệt vời về vấn đề này như sau. Khổ, thân và ưu từ ở trong tâm cộng lại thành là khổ khổ. Hỷ và lạc cộng lại thành hoại khổ. Còn xả thọ nằm trong hành khổ. Như vậy còn có thọ là còn có khổ. Niết Bàn không phải là thứ gì khiến ta khó chịu nên không phải là khổ khổ. Niết Bàn không phải là thứ gì đó mất đi nên không phải là hoại khổ. Và Niết bàn cũng không phải do duyên tạo nên không lệ thuộc bất cứ điều kiện nào nên cũng không là hành khổ. Nếu phải miễn cưỡng tìm 1 ví dụ để diễn tả Niết bàn thì ta chỉ có thể tạm nói như sau. Niết Bàn là sự nghỉ ngơi đối với 1 người mỏi mệt, hay sự bình phục của 1 người vừa trải qua cơn bạo bệnh. Sự nghỉ ngơi là đối lập với sự mệt mỏi. Sự bình phục là đối lập với sự bệnh hoạn. Đó là lý do người ta nói nghỉ ngơi hay bình phục là hạnh phúc. Mà thật ra nó được gọi là hạnh phúc vì nó đối lập lại với những đau khổ. Niết Bàn được gọi là an lạc vì nó đối lập với 3 khổ.
Một lẽ nữa, trong suốt thời gian dài quan sát danh sắc , hành giả đã quen được việc nhìn đâu cũng thấy sự tan nát, gãy đổ. Cứ thấy vui, buồn, thiện ác, vui, buồn, dễ chịu, khó chịu nó cứ liên tục. Thì sau 1 thời gian dài quan sát, quán chiếu như vậy thì hành giả sẽ quen với việc nhìn đâu cũng thấy sự tan nát, gãy đổ, nên khi chứng nghiệm Niết Bàn là gì thì hành giả sẽ không còn cảm giác bấp bênh, thiếu tin cậy như trước đây nữa. Trước đây mình toàn thấy những bọt nước, bong bóng nước không à, bọt xà phồng. Bây giờ khi chứng ngộ Niết bàn thì mình sẽ không còn – vị Thánh Tu Đà Hoàn sẽ không còn cảm giác bấp bênh như trước đây quan sát danh sắc nữa. Chỉ cần chứng ngộ sơ quả, hành giả sẽ thấy rằng mình vừa tìm được 1 điểm tựa nằm ngoài tam tướng, nằm ngoài phiền não. Hành giả thấy rằng những gì khiến mình khó chịu, khổ đã đành mà ngay cả những gì khiến mình dễ chịu cũng là 1 thứ khổ khác, bởi vì nó không bền, và sẵn sàng nhường chỗ cho những thứ khiến mình khó chịu. Các vị nghe kịp không.
Hành giả không còn bám víu, ôm ấp những thứ dễ chịu bởi vì hành giả biết rằng nó là cửa ngõ cho anh khó chịu chen vô. Ở đâu còn có hỷ lạc thì ở đó còn có khổ ưu. Tụi nó là trời sanh 1 cặp. Khen chê là 1 cặp. Kẻ nào còn khoái khen thì tới hồi bị chê thì bị khổ tan nát. Đó là cái luật vũ trụ. Mình thích hưởng thụ quá thì mai này mình phải chịu đau, khổ thì mình yếu hơn người khác. Càng thích hưởng thụ thì khả năng chịu khổ càng kém. Nhìn 1 công tử bột thì biết, cả đời không biết nắng gió mưa sương, không biết mệt mỏi, gồng gánh, mang vác trách nhiệm, không biết gì hết, chỉ biết ngồi

không mà ăn núi tiền của cha mẹ. Cái tay này khi mà cắc cớ, chịu cảnh khổ trong 1, 2 ngày không có gì ăn, ngủ lạnh không có gì đắp, rồi muỗi cắn không có mùng thì mấy cậu ấm, cô chiêu còn khổ hơn mấy người nghèo gấp bao nhiêu lần. Nó vừa khổ thân, nó vừa khổ tâm. Bởi vì họ dồn hết bao nhiêu tâm tư, niềm tin đó vào trong sự hưởng thụ thôi, họ không có biết gì ngoài ra.
Còn người nghèo họ đã quen. Trời mà tắt nắng thì họ biết tối nay mình ngủ không có mền, mùng. Buổi sáng thức dậy đi làm thuê, làm mướn, chùi cầu lau kiếng cho người ta, trưa nay có thể là đói nha. Với tình hình này thì trưa nay không có gì ăn đâu, có thể trưa nay có thể ăn trễ trễ 3, 4 giờ mới có tiền mua đồ ăn. Luôn luôn họ sống trong 1 sự chuẩn bị như vậy cho nên cỡ nào họ cũng chịu nổi. Còn cô chiêu cậu ấm lên giường rồi mà cần cái gì là vẫn có thể kêu người hầu bưng vô hầu tận miệng mình. Hành giả mà không tu tập thì cũng giống như vậy, họ giống như cô chiêu cậu ấm lúc nào cũng trọn vẹn 1 niềm tin yêu vào cái gọi là hạnh phúc, cái gọi là hỷ lạc, vị ngọt của cuộc đời. Còn riêng đối với hành giả tu tập Tứ niệm xứ tinh tấn, miên mật thì vị này luôn sống trong tình trạng người lính ở chiến trường. Cảm giác của 1 cậu bé đánh giày trên phố, cảm giác của 1 người nghèo đi làm thuê, luôn luôn bị cuộc đời chà đạp, giày xéo, nó bạc đãi, hắt hủi, nó quen cái đó rồi. Khi mình nhìn cái danh sắc liên tục thì mình không còn tin cậy nó nữa, luôn sống trong tâm trạng dè chừng. Thấy vui đó là biết khổ sẽ đi sau lưng. Ở đâu có vô thường thì ở đó có khổ, mà cái gì nằm trong 3 khổ thì là vô ngã. Niết Bàn dĩ nhiên là vô ngã nhưng tuyệt đối không có vô thường và khổ. Vì có cái gì của danh sắc mà để nó vô thường và khổ đây. Cái gì lệ thuộc vào các duyên thì đó gọi là vô thường và không có duyên nào là không vô thường. Duyên tức là điều kiện. Mà nếu duyên là vô thường thì cái nó tạo ra cũng vô thường. Ví dụ tình cảm quý vị dành cho ai đó lúc này lúc khác. Nên niềm vui có được từ tình cảm đó nó cũng lúc này lúc khác. Tình cảm mình dành cho nhau, lúc này lúc khác, cho nên những hạnh phúc có được từ tình cảm đó nó cũng lúc này lúc khác. Mình ăn ngon miệng là nhờ cái nồi thức ăn đó, nhưng bản thân cái nồi thức ăn đó cũng có lúc nó bị thiu, bị hư. Như vậy có nghĩa cái niềm vui mình đặt hết vào trong nồi thức ăn cũng có lúc nó mất đi. Ví dụ mình rất thích ăn chè trôi nước, nhưng phải hiểu rằng cái nồi trôi nước nó hết, còn nếu không được bảo quản kỹ thì nước cốt dừa sẽ làm cho nồi chè bị hư.
Nên niềm vui, niềm tin mình vào nồi chè đó (nhất là xứ nóng) thì nó chỉ tồn tại nhiều lắm là 1, 2 ngày thôi. Trong mắt hành giả, những tình cảm nam nữ hay là quyền lực, tiếng tăm hay là quan hệ xã hội chỉ là nồi chè. Nghĩa là có trước mắt thì ăn, nhưng phải nhớ rằng không có nồi chè nào là vĩnh viễn.
Có 1 chuyện quan trọng là tất cả người học Phật, hành giả đều phải biết, phải nhớ đó là vấn đề phiền não tiềm ẩn. Ngày nào không chứng được La Hán thì cái thấy của ta trong danh sắc chưa có rốt ráo. Khi cái thấy chưa đủ rốt ráo thì làm sao trừ diệt phiền não 1 cách rốt ráo. Mà nếu phiền não chưa được diệt trừ 1 cách rốt ráo thì sự an lạc của ta cũng không thể nào rốt ráo. Cũng giống như bệnh chữa chưa dứt điểm, giống như 1 giường ngủ, 1 căn phòng mà nó bị dính phân, dính mắm tôm mà mình chưa tẩy rửa sạch sẽ, chưa có làm cho nó bán mùi hẳn hoi thì dù gì nó cũng cứ phảng phất hoài. Chỉ khi nào chúng ta rửa ráy sạch sẽ 100% thì thôi, chứ còn 1 chút mùi thì cũng còn 1 chút khó chịu đính kèm trong đó. Hễ trong tâm còn 1 chút phiền não thì vẫn còn 1 góc nào đó không được an lạc, nó chưa được thoải mái. Nợ phải trả dứt mình mới nhẹ lòng, còn nếu còn chút đỉnh, mỗi lần nhớ tới cũng hơi nản.
Khoảng cách niềm an lạc trong sự tu tập và dục lạc luôn rất là nhỏ. Khoảng cách của dục lạc và pháp lạc rất là nhỏ. Có nghĩa là mình tu thiền, sống trong chánh niệm, trí tuệ, ý niệm buông bỏ thì mình rất an lạc. Đó là pháp lạc. Nhưng mai chiều, có người cho mình 1 ly nước thiệt là ngon mà lúc mình thiệt đói, rồi mình gặp lại những người bạn đạo, bạn tu bên Việt Nam cũng mới vừa qua thiền viện. Vui quá, họ có mang cho mình 1 ít quà, không đáng tiền nhưng mà cái đó là đạo tình. Uống 1 ly nước ngon, ngồi nói chuyện với 1 người bạn thân, rồi mình tưởng niềm vui này là pháp lạc, không phải. Mặc dù cả 2 gặp nhau trong thiền viện. Ly nước này là mình uống trong 1 buổi chiều ở thiền viện, mới vừa xả thiền xong. Mình cứ tưởng nó là niềm vui của sự tu tập. Nó vẫn là niềm vui của dục lạc. Mình dễ bị lầm cái đó lắm. Có nhiều người sẵn sàng nói: Trời ơi, không ngờ mình có dịp gặp lại nhau trong thiền viện này. Buổi uống trà này là buổi uống trà vui nhất trong cuộc đời của tui. Uống trà với những bạn đạo tu hành, uống trà mà trong đầu không còn tơ tưởng, vấn vương

chuyện nhà, gia đình, làm ăn, công sở, hạnh phúc quá, vui quá. Mình cứ tưởng niềm vui uống trà với thiền sư, thiền sinh, hành giả, bạn đạo, bạn tu là niềm vui Phật pháp, niềm vui tu tập, không phải. Nó vẫn là dục lạc. Bởi niềm vui thật sự của tu tập, nó chỉ có khi nào mình sống chánh niệm và vắng mặt hoàn toàn phiền não, thì nó mới là niềm vui pháp lạc. Ngoài nó ra là dục lạc cái chắc.
Chứ tưởng vậy là ngon lành. Ví dụ như có chút tiền là cái phòng thờ, rồi thầu ở đâu đó 1 mâm trà của Đài Loan rồi mớ trà Ô Long, rồi cái lâu lâu bạn đạo tới cái bày ra uống, cái chỗ mình hành thiền, rồi lấy tọa cụ để ngồi uống trà, rồi tự mình cho đó là thiền. Sẵn đây tui nói luôn, rất là nhiều người Việt Nam, người Tàu hiểu lầm cái này. Cái giống dãi gì cũng kêu là trà thiền, trồng lan, trồng kiểng, bonsai rồi cứ nói là thiền. Vì mỗi lần tui nhìn bonsai cái lòng tui nó lắng xuống, thật ra đó là tâm tham thọ xả thôi. Lúc đó mình không còn cảm giác bôn ba nữa thì hạnh phúc, chứ thật ra đó là phiền não đó. Chứ đừng nghĩ, nghe lời thầy, tui trưng, trồng hoa, cắt trưng trong chậu, bình, trưng lên bàn Phật, phòng ngồi thiền. Mỗi lần tui làm vậy lòng tui thanh thản, vui quá. Thật ra đó là dục. Chứ đừng móc ba cái phòng thờ Phật, hành thiền thì gọi là tu, không phải.
Khoảng cách giữa pháp lạc và dục lạc luôn rất nhỏ. Sự tham thích trong các trần cảnh là tham ái đã đành mà ngay đến sự ham thích đối với cảm giác hỷ lạc cũng là hình thức tham ái. Bởi vì nó chỉ là cái để ta nhìn và ghi nhận thôi, chứ thích là không được. Nó tinh vi và có 1 vỏ bọc rất chắc chắn, nên nếu hành giả không đủ niệm và tuệ thì chắc chắn không thể nào biết đó là tham ái. Nên cách tốt nhất để tranh không bị mắc bẫy là hành giả phải luôn tâm niệm rằng khổ ưu là điều kiện cho sân tâm. Mà hỷ lạc là điều kiện cho tham ái. Tham sân đều là phiền não, sân là khổ trực tiếp mà tham là khổ gián tiếp. Hỷ lạc hay khổ ưu thì cũng đều là vô thường. Chính nhờ tâm niệm này, hành giả không bị rơi vào cạm bẫy của phiền não như rất nhiều người thường bị. Thấy hỷ lạc lúc hành thiền tưởng là Niết Bàn mà không hề biết đó là tham ái.
Thấy phiền não mà không biết nó là phiền não để rồi cho cái không phải là Niết bàn là Niết bàn. Cạm bẫy này giăng đầy trên con đường tu tập của chúng ta từ thiền quán đến thiền chỉ, từ tầng thiền thấp đến tầng thiền cao. Như vậy điểm cốt lõi của pháp môn thọ quán niệm xứ thì phải luôn cảnh giác với từng cảm giác. Thọ quán niệm xứ là đề nghị ta cảnh giác với từng cảm giác. Thấy khổ thấy ưu thì biết đó là khổ ưu. Cái gì vô thường thì biết rõ nó là vô thường. Cái gì là phiền não thì biết rõ nó là phiền não. Đối với hỷ lạc cũng vậy. Cứ thế cho đến khi nào chứng quả La Hán mới thôi. Tui nhắc lại phiền não tiềm ẩn là khả năng bộc phát của các tâm bất thiện. Đó là khả năng thôi, tiềm ẩn ở đây là khả năng. Có nghĩa là ngay bây giờ các vị rất là dễ thương, đang có niệm, tuệ, nhẫn, trí, ngon lành lắm. Nhưng chỉ cần có cảnh trần nào thích hợp là tâm sân nó bung ra. Hồi nào bao dung giờ nó bung dao, mà từ bao dung sang bung dao chỉ có 1 tích tắc thôi. Cho nên lúc bình thường ta khó mà ngờ được rằng đam mê của mình, nóng giận của mình, cái tà kiến của mình, ngã mạn của mình, nó có thể sâu dày và tệ hại đến mức đó. Với 1 người không có tu tập tuệ quán thì thân tâm trong hòan cảnh nào cũng đều là môi trường cho các thứ phiền não.
Ba thọ là 1 diện mạo khác của danh sắc. Khi ta loại trừ được ái, sân, vô minh đối với 3 thọ thì thì các phiền não còn lại cũng tự dưng được giải quyết.
Bây giờ qua phần cuối cùng của thọ quán niệm xứ, đó là nhận thức về 3 thọ trong tuệ quán. Trước hết ta nói về lạc thọ và hỷ thọ. Tức là những cảm giác dễ chịu của thân và tâm. Đối với 1 người không học giáo lý, không hành trì Tứ niệm xứ thì khi nghe đến khổ thọ, sự khó chịu thì họ nghĩ ngay đến giải pháp trốn chạy. Nghĩa là mình không học giáo lý là 1, không hành trì là 2, chỉ cần nói tới khổ là nghĩ ngay tới lạc. Rồi đến lúc đó là mới nghe nói thôi nha, còn lúc mình chịu đựng, cái khó chịu vừa xuất hiện là mình nghĩ ngay đến sự dễ chịu. Mà mình đón nhận sự khó chịu bằng tâm sân, và nghĩ ngay đến giải pháp trốn chạy bằng tâm tham. Ngứa quá là khổ của thân, bây giờ mình bèn nghĩ đến chuyện gãi, thì lúc tìm giải pháp là ta muốn chạy trốn tới khổ thọ đang chịu đựng bằng tâm sân mới bèn dùng tâm tham để tìm lạc thọ.
Ta luôn chạy trốn khổ thọ mà mình đang chịu đựng bằng tâm sân để hướng đến sự dễ bằng tâm tham. Cả đời vì sao mà trong Kinh nói mình phiền não suốt là như vậy. Tại sao cơ hội sanh thiên, sanh làm trời nó hiếm như vậy, tại vì mình sống toàn bằng tâm bất thiện. Tức là chuyện nhỏ xíu thôi, khi mình thấy khó chịu là mình cảm nhận sự khó chịu bằng tâm sân. Và mình lập tức nghĩ đến giải pháp dứt điểm nó thì cái chuyện mình đi tìm giải pháp đó, đó là tâm tham, hướng đến sự dễ

chịu. Nên gặp cái khó chịu thì mình sống bằng tâm sân, hướng đến dễ chịu bằng tâm tham. Hành giả thấy bản thân cái khó chịu là vô ngã, vô thường, mà nó là môi trường cho tâm sân. Rồi hành giả cũng thấy sự dễ chịu là sự vô ngã vô thường và nó là môi trường cho tâm tham.

Trong tinh thần Tứ niệm xứ thì vấn đề có khác. Khổ thọ là thứ cảm xúc có mặt để chờ đợi lạc thọ và xả thọ, mà lạc thọ và xả thọ có mặt là để chờ đợi khổ thọ. Cái cảm giác này có mặt là để nhường chỗ cho sự có mặt của cảm giác khác. Mình bỏ cả đời học hành, lập gia đình, mình đi làm, bôn ba tích lũy tài sản là để chi, để được sung sướng, hạnh phúc. Và hôm nay, mấy ngày nay, trong tuần này chúng ta đã có dịp để làm việc với nhau về hạnh phúc và đau khổ. Những người không học giáo lý, không có nhu cầu tu tập thì cả tuần nay quý vị rất khó chịu vì nghĩ sao có nhiêu nói hoài, nhưng thật ra chúng ta mất 1 tuần để định nghĩa tan hoang sự nghiệp về cái gọi là hạnh phúc và đau khổ trong đời sống. Đáng lắm, rất là đáng, mất 1 tuần cho đề tài như vậy rất là đáng. Vì sao, vì nếu không mất 1 tuần như vậy thì chúng ta sẽ sống 1 đời trong u mê, 1 đời không có biết cái đau khổ mình trốn chạy thật ra nó là cái gì, và hạnh phúc 1 đời mình theo đuổi thật ra nó là cái gì.

Nhưng mình mất 1 tuần để bây giờ quý vị có thể tiếp tục làm vợ, làm mẹ, tiếp tục làm cha, làm chồng, tiếp tục là con, làm cháu, làm em, làm anh trong nhà, vẫn tiếp tục công việc thường ngày của mình, làm công nhân, làm ông chủ, làm người làm, vẫn tiếp tục, tui không ép quý vị thay đổi đời sống nhưng chỉ mong quý vị tiếp tục đời sống cũ nhưng trong 1 nhận thức mới, trong ý thức mới, trong hiểu biết mới. Đó là vấn đề. Chứ tui không có bắt quý vị bây giờ ly dị liền, từ con, bỏ cha bỏ mẹ lên rừng sâu núi thẳm đào hố, khoét hang đào núi để mà tu thì không, tuyệt đối không, không có Đạo nào quái gỡ vậy hết. Chỉ mong quý vị cuộc sống cũ nhưng bằng nhận thức mới. Du lịch đến chỗ mới không chỉ là đến 1 địa phương mới, 1 cảnh trí mới, 1 quang cảnh mới mà là đi tìm 1 cái nhìn mới. Đó mới là vacation, đó mới là nghỉ hè, đó mới là giải trí. Còn nếu lê lết cái xác đến 1 cảnh mới mà cái đầu cứ sống trong tâm tình cũ, ý niệm cũ, đặt chân lên miền trời xa đất lạ mà trong khi đó, cái đầu cứ còn gửi ở nhà, gửi ở sở thì đó không phải là vacation, du lịch. Thiền định cũng vậy. Chúng ta cứ tiếp tục sống trong người người cũ, nếp sống cũ, sinh hoạt cũ nhưng mà bằng 1 ý niệm mới. Bình cũ nhưng mà rượu mới. Nói quên thở luôn.

Lạc thọ và xả thọ có mặt để chờ sự xuất hiện của khổ thọ. Và ngược lại khổ thọ có mặt là để chờ sự xuất hiện của lạc thọ và xả thọ. Ba thọ đắp đổi cho nhau trong cả cuộc đời mấy chục năm phù du của chúng ta. Ba thọ hay 5 thọ có mặt để dọn đường cho nhau, để chờ đợi nhau, sau thọ này sẽ là thọ kia mà tình trạng này không thể đổi khác. Thọ nào cũng có mặt trong khoảnh khắc rồi biến mất rồi nhường chỗ cho 1 cảm thọ, 1 cảm giác khác. Chỉ có hành giả mới thấy rõ và thấm thía điều này. Còn học vẹt, học kéc, học sáo, học nhồng, học cưỡng thì trên lý thuyết thôi. Khổ thọ thì khiến mình khó chịu ngay lập tức, còn lạc thọ khiến mình khó chịu ngay khi nó biến mất. Một anh khiến mình khổ lúc có mặt, một anh khiến mình khổ lúc vắng mặt. Như vậy thì mệt mỏi quá. Sống như vậy thì ngán quá.

Đó là lý do Phật dạy hỷ lạc là hoại khổ, cái làm cho người ta khó chịu bằng cách biến mất, thay vì khổ thọ là thứ cảm giác khiến người ta khó chịu ngay khi nó có mặt. Cũng vì lẽ này, Phật dạy rằng lạc thọ là vô thường, khổ thọ là mũi tên. Khổ thọ trực tiếp khiến ta thấy đau khổ, còn lạc thọ khiến ta gián tiếp thấy đau khổ. Khi lạc thọ được nhận thức đúng với những gì vừa nói thì sẽ không còn là điều kiện cho tham ái bộc phát, và khi khổ thọ được quan sát theo cách vừa nói thì cũng là điều kiện cho sân bộc phát.

Trong Kinh có câu này mà hành giả bắt buộc phải nhớ, phải thấy lạc là khổ, phải thấy khổ là mũi tên, phải thấy xả là vô thường. Cảm thọ nào cũng do duyên tạo, các duyên đó là vô thường. Và các cảm giác được chúng tạo ra cũng là vô thường, phàm hay Thánh đều có đủ 3 thọ. Tam quả trở lên thì chỉ còn khổ thọ và không còn ưu, tức là khổ thân mà không còn khổ tâm. Nhưng điểm khác biệt giữa phàm và Thánh chính là thái độ tâm lý đối với các cảm giác diễn ra trong thân tâm mình. Phàm phu khổ 2 lần trước khổ thọ, khổ khi nó có mặt, khổ khi chịu đựng nó bằng tâm sân. Trước lạc thọ cũng vậy, phàm phu có 2 lần phiền não, phiền não ngay khi chúng có mặt và khi nhìn lại lạc thọ vừa có mặt. Như vậy, ở phàm phu khi đối diện với các thọ thì khổ chồng khổ, phiền não chồng phiền não, khổ trong khổ, phiền não trong phiền não. Ở bậc Thánh thì ngược lại, thọ nào có mặt cũng được quan sát bằng niệm và tuệ trong qua ánh sáng của tam tướng. Hỷ lạc không là điều kiện cho

tham mà khổ ưu không là điều kiện cho sân. Các ngài thấy kịp tốc độ vô thường của chúng. Cảnh diệt thì trí biết qua cảnh khác, không nắm níu cảnh cảnh cũ như phàm phu.
(37:45)
[17/10/2021 - 08:02 - nghianguyenntn]
Thí dụ như bây giờ các ngài gặp mình, mình chào hỏi các ngài, mình mời các ngài uống 1 ly nước. Các ngài uống xong, uống hết ly nước rồi thì thôi. Còn mình uống xong ly nước đó rồi, uống ngoài miệng nha. Mình mới lấy ly nước nhét vô trong đầu, nhét vô trong tim mình. Tối mình về, cách đó 300, 800 cây số, 1000 cây số, mình về trùm mền lại, cái ly nước vẫn còn trong tim, trong óc của mình. Còn là do nhớ lại, cái ly đó thiệt là công phu, ví dụ như mình khát nước, cho đại mình ly nước lọc, đằng này thấy công phu quá, người ta lấy chanh lát mỏng mỏng thả vô, rồi người ta lấy lá bạc hà thả vô, lựa 1 cái ly bằng pha lê thiệt đẹp để trên cái đĩa bằng sứ thiệt là sang, như vậy người ta đối với mình người ta quý lắm, người ta thương lắm. Người đâu gặp gỡ mà chi, trăm năm biết có duyên gì hay không. Biết bây giờ là bao giờ rõ ràng trước mắt mà còn ngờ chiêm bao, chỉ 1 ly nước thôi mà tối về 1000 cây số, tối móc nó ra trùm mền lại để mà tưởng tượng về nó. Cảnh diệt mất rồi mà móc nó ra để xài tiếp. Các ngài thấy kịp tốc độ vô thường của chúng, cảnh diệt thì trí biết qua cảnh khác, không nắm níu cảnh cũ như phàm phu. Phàm phu thì cảnh diệt mà tâm tham thì tiếp diễn ngay sau đó. Một câu nói của người ta, 3 tháng sau còn nhớ để nổi điên lên. Nổi điên vì tham, chắc có ẩn ý, có tình ý. Còn sân, nói vậy chắc coi thường mình, xúc phạm, cố ý làm cho mình tổn thương rồi. Mấy tháng sau còn móc nó ra để tham, sân. Đó là phàm phu.
Đó là điểm khác giữa phàm và Thánh trước các cảm giác. Nói theo A Tỳ Đàm thì ưu thọ ở phàm phu thì thường là điều kiện cho khổ và từ đó để cho tâm sân có mặt. Ở phàm phu, lạc thọ thường là điều kiện cho hỷ thọ và ngược lại để cho tâm tham có mặt. Khi ta còn bị các cảm giác tác động nổi lên tham giận thì các phiền não khác hoàn toàn có điều kiện xuất hiện. Đó là tà kiến, hôn trầm, ngã mạn, trạo hối… chưa nói đến quả vị thánh nhân. Ta tưởng tượng một phàm nhân không có tham trong hỷ lạc, không có sân trong khổ ưu thì an lạc biết là bao nhiêu. Thân tâm ta không bao giờ vắng mặt các thọ, nên nếu ta tự tại được trong các thọ, tức cảm giác thì ta sẽ hiểu được nội tâm của các bậc Thánh ra sao.
Không lúc nào thân ra không có các cảm giác, thân và tâm luôn có cảm giác. Mà nếu mình không để cho các phiền não xuất hiện thì mình an lạc cỡ chừng nào. Tui tin chắc, phàm phu mình ai cũng có lúc sạch sẽ, thanh tịnh, ít nhiều, lâu mau, dài ngắn, nhưng mà có. Thì quý vị nhớ những lúc mình không có gì để tham giận nó đã lắm. Cái cảm giác mình có thể nhận ra hơi thở, nhịp đập của tim, lúc đó người sâu lắng, an lạc. Còn khi có thương nhớ,ghen giận, sợ hãi, tức tối thì nó mệt mỏi vô cùng. Khi mình sống phóng dật, thất niệm thì không có ngờ thân mình nó khổ dữ dội. Thân mình nó là nhà máy, phổi luôn luôn làm việc, gan, tim, các mạch máu luôn trong tình trạng làm việc, thận, lá lách, phèo luôn làm việc. Nó để lại cho mình những cảm giác thật ra không thoải mái, nhưng người thất niệm thì không nhận ra cái đó. Người chánh niệm luôn biết thân mình luôn trong tình trạng hoạt động rất là căng thẳng. Quý vị nghe máy siêu âm, được người quen cho nghe, để lên người của mình, sẽ nghe ầm ầm trong đó, giống nhưng 1 cái hãng xưởng lớn, nhưng do mình sống u mê, thất niệm, u mê, tham ái dày đặc nên mình không ngờ thân, tâm của mình luôn trải qua những cảm xúc khổ và ưu mình không có ngờ. Trong 1 ngày hỷ lạc không có bao nhiêu so với khổ và ưu. Trong 1 ngày, thân được cảm giác thoải mái như mát mẻ, nhẹ nhàng thì không bao nhiêu, mà thời gian nó bị nặng nề rất là nhiều, lâu do mình thất niệm.
Đời sống của chúng sanh luôn gói trọn trong 3 thọ. Thiếu hiểu biết trong 3 thọ thì ta không thể đi suốt hành trình giải thoát, Phật đã dạy, nhận diện các thọ, thấy rõ tập khởi các thọ, thấy được vô thường, sự mong manh, ngọt ngào của các cảm giác, cảm thọ rồi sanh tâm nhàm chán và lìa bỏ. Quý vị nghe mấy bài này đừng tưởng tui xúi quý vị sống u buồn, sợ hãi, không phải mà đề nghị quý vị chịu khó, chịu gan nhìn thẳng vào sự thật, thì lúc đó quý vị sẽ có 1 sự an lạc khác. Chứ đừng nghĩ Đạo Phật suốt ngày xúi mình nhìn những thứ vô thường, gãy đổ, tan nát, chia lìa rồi nghĩ Phật dạy mình sống trong buồn khổ, âu lo, sợ hãi, không phải. Ngài dạy mình: con phải thấy bản chất thật của nó thì tự nhiên khi thấy nó gãy đổ thì con sẽ không còn nặng lòng với nó nữa, mà khi con không còn nặng lòng với nó nữa thì con sẽ có 1 an lạc khác. Mà cái an lạc này mới là an lạc mà ta

đề nghị cho các con. Đó là lời Phật dạy. Chứ mình hiểu lầm, Đạo vì vô buồn quá, Đạo vì vô bắt niệm ba cái gì thấy ớn, niệm nào là tóc, lông, móng, răng, da, thận, tim, gan, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, phân, nước tiểu … rồi Đạo gì vô dạy người ta nhìn tử thi, ruột phèo, máu me, chặt khúc rời rạc, tanh tưởi, hôi hám. Đạo gì dạy người ta quán chiếu vô ngã, vô thường nghe nó ớn muốn chết, không phải. Đó là sự thật của đời sống, anh phải thấy. Khi thấy ra sự thật thì anh sẽ nhẹ lòng với đời sống, với bản thân anh, với những gì anh thương thích, ghét sợ. Mà khi anh nhẹ thì tự nhiên anh có an lạc mà cái an lạc đó là cái giống dãi gì thì anh có, anh biết chứ tui không nói dùm anh được.

Anh chưa biết cà phê là gì, tui có đè anh ra giải thích 1 tháng anh cũng không biết mùi cà phê nó ra làm sao, nên buộc phải ghi nhớ là phải hiểu biết và hành trì. Trong Kinh có kể lại rằng, có 1 Tỳ kheo tên là Tissa, trước khi xuất gia là 1 triệu phú rất giàu có. Khi quyết chí xuất gia thì vị này bỏ hết gia tài lại cho đứa em trai rồi vào rừng sống hạnh ẩn lâm. Cô em dâu sợ ngài đổi ý hoàn tục rồi về lấy lại gia tài. Đứa em dâu gian ác, mỗi ngày nó ra vô thấy mâm vàng, chén ngọc, kẻ hầu người hạ, ruộng đất cò bay thẳng cánh, thu nhập tiền vô như nước. Nó thấy giật mình, cái này mà anh chồng quay về là coi như mình hết phim cho nên nàng bèn thuê người vào trong rừng giết ngài. Cô em dâu sợ ngài hoàn tục, đổi ý lấy lại tài sản nên đã thuê 1 đám côn đồ vào tận rừng sâu giết ngài. Biết không thể thoát thân, ngài năn nỉ bọn cướp cho ngài sống 1 đêm thôi để ngài tu tập niệm xứ.

Đám ăn cướp do dự sợ ngài bỏ trốn, mà thức canh mệt quá mà ngài với chúng có gì đâu mà thương nhau thôi thì đập ngài 1 phát cho gọn rồi đi về, chứ giờ năn nỉ cho sống đêm mà ông còn sống thì tụi tui còn căng thẳng. Trói ổng mà ổng tháo ra được, mà lỡ trong đám có đứa từ bi, bất ngờ tháo ra thì làm sao, thì tiền thưởng tính sao đây. Cho nên tụi nó đang do dự nên ngài nói ok, nếu mà mấy huynh do dự thôi để tui tự xử. Rồi ngài mới lấy hòn đá lớn đập nát 2 ống chân cho đám ăn cướp nó thấy là giờ tui trốn không được mà trong đám mấy ông cũng không ai cứu tui được nữa vì 2 ống chân nó nát rồi. Trong Kinh nói là do tiền nghiệp của ngài kiếp trước thay vì người ta kiếp chót đắc La Hán thì đắc cái vèo là xong, còn những vị bị trầy trật cái này cái kia rồi mới đắc, thì kiểu tu thế nào thì kiểu đắc như thế đó. Hôm nay có nhiều người đi chùa, làm phước, nghe pháp, đọc Kinh, bố thí tùm lum tà la nhưng mà có ý gian. Cái ý hại người ta được câu nào thì cứ nói, hại người ta thì cứ hại, gặp cơ hội tu hành thì cũng tu, tu thiền cũng tu, nghe pháp cũng nghe, coi Kinh cũng coi, bố thí cũng bố thí, giúp ai cũng giúp, mà hại được cũng hại.

Thứ đó thì sau này mà chứng Thánh cũng gian nan chứ không phải không. Có những vị đắc Thánh dễ giống như ăn kẹo, còn có người đắc Thánh khó như uống thuốc Bắc. Còn có người đắc Thánh khó như đi giải phẫu. Có nghĩa là trước sau cũng giải quyết vấn đề thôi, nhưng người ta chỉ cần ngậm viên kẹo là hết bệnh, có người uống thuốc Bắc hết bệnh, có người đè ra mổ, mà mổ còn để quên kéo, bông gòn rồi mổ tới, mổ lui rồi thở bằng oxy, thêm máu, thêm nước biển tùm lum, cuối cùng cũng hết bệnh thôi nhưng mà kiểu mổ thấy ớn quá. Còn có người chữa bệnh là uống 1 chén thuốc Bắc, có người chữa thì uống 1 bụm thuốc 5,7 viên, có người uống viên, có người uống nửa viên, có người uống góc tư, có người uống nước vô thì người khỏe. Bệnh nhẹ mà. Người bị khô nước thì uống vô nó hết.

Ở đây cũng vậy, mình tu kiểu gì thì mình đắc kiểu đó. Thì ngài lấy hòn đá đập nát 2 ống chân xong rồi. Ngài cứ vậy chịu đau để tu tập tuệ quán suốt 1 đêm dài, chứng được quả vị La Hán trước khi qua đời vào rạng sáng hôm sau. Ta nên nhớ, suốt đêm đó ngài không hề có 1 viên thuốc chống đau nào hết. Đó là câu mà ngài thiền sư ngài nó, mà chắc chắn trong room cũng có người tin chuyện này. Tại vì hồi xưa mà, mà chống gì nổi, thuốc gì mà chống, hai ống chân bị đập nát bét thì chống gì, chỉ có nước là gây mê thôi hoặc làm cho bất tỉnh thôi. Quý vị tưởng tượng, đang nghe nè, quý vị lấy búa gõ cho nát ngón tay út thôi, nát 1 lóng là 1 tuần lễ nữa chưa chắc là quý vị hết đau. Chỉ cần đập nát ngón tay út thôi chứ đừng nói đập nát 2 ống chân. Mà do tiền nghiệp khiến ngài phải gặp cảnh đó, khiến ngài có suy nghĩ đó. Ngài Tissa không để cho khổ thọ xuất hiện sân tâm và cũng không có ý trông đợi sự hết đau. Cái này quan trọng, không có ý trốn chạy sự đau khổ, không có ý trông đợi sự hết đau, bởi vì đó là hình thức của tâm tham, ngài chỉ quan sát những cảm thọ nào đang diễn ra trong tâm của mình lúc đó. Khổ là khổ, hỷ lạc là hỷ lạc. Cái hỷ lạc này có mặt ngay trước khi ngài chứng Đạo, bởi nói theo A Tỳ Đàm, phải có hỷ lạc thì mới có định thì mới đủ mạnh để

chứng Thánh và ngài Tissa biết rõ cảm thọ, cảm giác sanh và diệt bằng niệm và tuệ không để cho sân, tham xuất hiện.
Ta còn có 1 câu chuyện khác nữa, 1 nhóm Tỳ kheo, 30 vị vào tu thiền trong 1 khu rừng. Và đêm hôm đó có 1 vị bị cọp tha, nghe tiếng kêu của vị này thì các huynh đệ đã đuổi theo con cọp để cứu người nhưng không kịp. Con cọp đã nhảy lên 1 mỏm đá cao và bắt đầu ăn thịt vị Tỳ kheo. Các huynh đệ bất lực nhìn vị huynh đệ của mình sắp chết mà chỉ có thể nhắc nhở bằng 1 câu ngắn gọn: Lúc này huynh đệ không giúp được sư, sư phải tự cứu thôi. Đây là lúc sư thấy mình là Tỳ kheo đích thực. Vị Tỳ kheo lâm nạn ngay lúc đó đã lìa bỏ ý niệm ngã chấp. Không thấy mình đang đau, hay cơ thể mình đang đau mà chỉ là thọ khổ đang có mặt, thọ ưu đang có mặt và mọi thứ đang vô thường.
Kinh nói khi cọp nó nhai từng phần của vị này là vị này lần lượt đắc 3 tầng Thánh và cuối cùng vị này chết và cũng kịp chứng La Hán. Có nghe hay đọc những câu chuyện đại loại như vậy thì ta mới thấy rằng có sự khác biệt rất lớn giữa người có tu tập và người không có tu tập. Ở người không có tu tập thì cảm giác nào cũng là cái cớ để phiền não xuất hiện hoặc tham hoặc sân. Tham trước sân sau hay sân trước tham sau. Chịu không nổi cơn đau là tâm sân mà muốn hết đau là tâm tham. Đối với người có tu tập thì lại khác, không có ý trốn chạy cảm giác nào và cũng không có ý kiếm tìm, trông đợi cảm giác nào. Họ chỉ đơn giản nhìn thẳng vào các thọ đang sinh ra và mất đi, không có can thiệp, tham dự vào đó và đặc biệt đối với họ, các thọ chỉ là các thọ không có ai đang cảm thọ và các thọ ấy cũng không phải là của ai.
Như vậy họ cùng lúc thấy được tam tướng trong các thọ. Thánh nhân còn hơn vậy rất nhiều, không còn chuyện gì phải làm nữa nhưng các ngài luôn sống đầy đủ các phẩm tính của 1 hành giả trước mọi cảm giác. Luôn lấy niệm và tuệ để ghi nhận từng cảm thọ đi qua lòng mình. Một hành giả trên đường giải thoát thì còn có lý do để tinh tấn, riêng vị La Hán thì kiểu sống chánh niệm và trí tuệ đã trở thành nội dung của chính con người họ. Ở những con người như vậy thì cảm giác nào cũng là cảnh để họ quán chiếu, quan sát. Sự sống chết chỉ là sự khác nhau của tên gọi, không có sự khác biệt nào để tâm tư các ngài bị đổi khác như ở phàm phu chúng ta. Nghỉ sớm vì hết bài rồi.
Chúng tui sẽ dành thời giờ đọc nhiều về phần tâm quán niệm xứ. Nó nhẹ hơn vì vấn đề tâm quán cũng là vấn đề của thọ quán. Và vấn đề của pháp quán cũng là chính là vấn đề của tâm, thọ và thân quán. Cho nên khi ta học kỹ 1 cũng là đang học kỹ cho cả 4.
Nhân bài Kinh này, bà con sẽ có một nhận thức bén, vững, sâu về pháp môn Tứ niệm xứ. Nó không phải là vấn đề giáo lý để học qua cho biết mà nó chính là lẽ sống, hơi thở của những người con Phật, của những người thật sự muốn cầu Đạo giải thoát.
Chúc quý vị 1 ngày vui, 1 đêm an lành và mộng đẹp.
